三清真訣

太上感應篇

太上曰禍福無門惟人自召善惡之報如影隨形是以天地有司過之神依人所犯輕重以奪人筭〻減則貧耗多逢憂患人皆惡之刑禍隨之吉慶避之惡星災之筭盡則死又有三台北斗神君在人頭上錄人罪惡奪其紀筭又有三尸神在人身中每到庚申日輒上詣天曹言人罪過月晦之日竈神亦然凡人有過大則奪紀小則奪筭其過大小有數百事欲求長生者先須避之是道則進非道則退不履邪徑不欺暗室積德累功慈心於物忠孝友悌正己化人矜孤恤寡敬老懷幼昆虫草木猶不可傷宜憫人之凶樂人之善濟人之急救人之危見人之得如己之得見人之失如己之失不彰人短不衒己長遏惡揚善推多

取少受辱不怒受寵若驚施恩不求報與人不追悔所謂
善人〻皆敬之天道祐之福祿隨之衆邪遠之神靈衛之
所作必成神仙可冀欲求天仙者當立一千三百善欲求
地仙者當立三百善苟或非義而動背理而行以惡為能
忍作殘害陰賊良善暗侮君親慢其先生叛其所事誑諸
無識謗諸同學虛誣詐偽攻訐宗親剛强不仁狠戾自用
是非不當向背乖宜虐下取功諂上希旨受恩不感念怨
不休輕蔑天民擾亂國政賞及非義刑及無辜殺人取財
傾人取位誅降戮服貶正排賢凌孤逼寡棄法受賂以直
為曲以曲為直入輕為重見殺加怒知過不改知善不為
自罪引他壅塞方術訕謗聖賢侵凌道德射飛逐走發蟄
驚棲填穴覆巢傷胎破卵願人有失毀人成功危人自安

強

減人自益以惡易好以私廢公竊人之能蔽人之善形人
之醜訐人之私耗人貨財離人骨肉侵人所愛助人為非
逞志作威辱人求勝敗人苗稼破人婚姻苟富而驕苟免
無恥認恩推過嫁禍賣惡沽買虛譽包貯險心挫人所長
護己所短乘威迫脅縱暴殺傷無故剪裁非禮烹宰散棄
五穀勞擾衆生破人之家取其財寶決水放火以害民居
紊亂規模以敗人功損人器物以窮人用見他榮貴願他
流貶見他富有願他破散見他美色起心私之負他貨財
願他身死干求不遂便生咒恨見他失便便說他過見他
體相不具而笑之見他才能可稱而抑之埋蠱厭人用藥
殺樹恚怒師傅抵觸父兄強取求好侵好奪擄掠致富巧
詐求遷賞罰不平逸樂過節苛虐其下恐嚇於他怨天尤

人呵風罵雨鬪合爭訟妄逐朋黨用妻妾語違父母訓得
新忘故口是心非貪冒於財欺罔其上造作惡語讒毀平
人毀人稱直罵神稱正棄順效逆背親向疎指天地以證鄙懷
引神明而鑒猥事施與後悔假借不還分外營求力上施
設淫慾過度心毒貌慈穢食餧人左道惑衆短尺狹度輕
秤小升以偽雜真採取姦利壓良為賤謾驀愚人貪婪無
厭呪詛求直嗜酒悖亂骨肉忿爭男不忠良女不柔順不
和其室不敬其夫每好矜誇常行妒忌無行於妻子失禮
於舅姑輕慢先靈違逆上命作為無益懷挾外心自呪々
他偏憎偏愛越井越竈跳食跳人損子墮胎行多隱僻晦
臘歌舞朔旦號怒對北涕唾及溺對竈吟咏及哭又以竈
火燒香穢柴作食夜起裸露八節行刑唾流星指虹霓輒

指三光久視日月春月燎獵對北惡罵無故殺龜打蛇如是等罪司命隨其輕重奪其紀算々盡則死々有餘責乃殃及子孫又諸橫取人財者乃計其妻子家口以當之漸至死喪若不死喪則有水火盜賊遺亡器物疾病口舌諸事以當妄取之直又枉殺人者是易刀兵而相殺也取非義之財者譬如漏脯救飢鴆酒止渴非不暫飽死亦及之夫心起於善々雖未爲而吉神已隨之或心起於惡々雖未爲而凶神已隨之其有曾行惡事後自改悔諸惡莫作衆善奉行久々必獲吉慶所謂轉禍爲福也故吉人語善視善行善一日有三善三年天必降之福凶人語惡視惡行惡一日有三惡三年天必降之禍胡不勉而行之

聚精第三

経云腎爲藏精之府又云五臓各有藏精並無停泊于其所盖人未交感精涵于血中未有形状交感之後慾火動極而周身流行之血至命門而變爲精以泄焉故以人所泄之精貯于器拌小蓝酒露一宿則復爲血矣左爲腎屬水右爲命門屬火一水一火一龜一蛇互相牽繫膀胱爲左腎之腑三焦有脂膜如掌大正如膀胱相對有二白脉自中而出夾脊而上貫於腦上焦在膻中内應心中焦在中脘内應脾下焦在臍下即腎間動氣人身之血散于三焦晝夜流行各有常度百骸之内一毛之尖無不貫徹及慾事既作命門火動翕撮三焦一身之血至命門化爲精而輸將以去人之血盛則周身流溢生子畢肖其父血微

則形骸有不貫之處生子不能相肖血枯則不能育矣元精在體猶木之有脂神倚之如魚得水氣依之如霧覆淵方為嬰孩也未知牝牡之合而峻作精之至也純〻全〻合于大方溟〻涬〻合于無倫十六而真精滿五臟充實始能生子然自此精既泄之後則真體已虧元形已鑿惟藉飲食滋生精血不知持滿不能保嗇所生有限所耗無窮未至中年五衰盡矣百脉 枯雖施泄而不能成胎雖結胎而不能壽耇矣是以祈嗣者務實其精遠則經年獨宿近則數月一行庶幾乎其可也

聚精之道一曰寡慾二曰節勞三曰息怒四曰戒酒五曰慎味今之談養身者多言採陰補陽久戰不泄此為大謬腎為之府凡男女交接必擾其腎〻動則精血隨之而流

不生者始與天地不相應矣鍊之〻訣須半夜子時即披衣起坐兩手搓極熱以一手將外腎兜住以一手掩臍而凝神于內腎久〻習之而精旺矣

養氣第四

徒精不能育也必有一段元氣亭毒于精物之先而後成胎人不得是氣不生物不得是氣不育道家所謂先天祖氣是也又有後天之氣乃呼吸往來運行充滿于身者此氣不厚則精不濃此氣不充則精不射氣此不聚則精不暖皆不能成胎後天之氣與先天之氣同出而異名先天絪〻溫〻生于無形而後天則有形而可見先天恍〻惚〻藏于無象而後天則有象而可求其實一物而已故養生之學不可不講孟子蹶趨動心之說所宜細玩養氣者

行欲徐而穩立欲定而恭坐欲端而直聲欲低而和種〻施為須端詳閒泰當於動中習存應中習定使此身常在太和元氣中行之久〻自有聖賢前輩氣像

舉扇便有風為滿天地間皆是氣也孟子曰塞乎天地之間誠然〻〻故人在氣中如魚在水中氣以養人之形而人不知水以養魚之形而魚不覺養氣者須從調息起手

禪家謂息有四種凡鼻息往来有聲者此風也非息也守風則散雖無聲而鼻中澁滯此喘也非息也守喘則結不聲不滯而往来有跡者此氣也非息也守氣則勞所謂息者乃不出不入之義朱子調息銘云靜極而嘘如春沼魚動極而吸如百虫蟄春魚得氣而動其動極微寒虫含氣而蟄其蟄無朕調息者須似之綿〻密〻幽〻微〻呼則

百骸萬竅氣隨以出吸則百骸萬竅氣隨以入謂之不廢真氣從生藥物之充嗽浮沉火候之交武進退皆於真氣中求之嗚呼盡矣

氣

人身之氣各有部分身中有行氣橫趣氣諸節百脉氣筋氣力氣骨間氣腰氣脊氣上氣下氣如此諸氣位各有定不可相亂〻則賊大則顛狂廢絶小則虛實相陵虛則痒實則痛疾病之生皆由於此昔韓飛霞遇異人於黃鶴樓授以一藥通治萬病投之立效以香附子為君佐以黃連而已蓋人氣失其平則為疾故用香附理氣　時火運故以黃連　之此非深達造化者哉

眷身者毋令身中之氣有所違諍如行久欲坐此從動入止也將就坐時先徐行數步稍申其氣漸放身體止氣稍

来動氣漸去從此而坐則粗不忤細実如坐久欲行此從
止出動也必稍動其身或申手足如按摩狀然後徐行不
然細氣在身與粗氣相忤矣其餘種々依此推之
習閉氣而吞之名曰胎息漱舌下泉咽之名曰胎食春食
朝霞者日始出赤氣也秋食淪漢者日没後赤黄氣也冬
食沆瀣者北方半夜氣也夏食三陽者南方日中氣也勤而
行之可以穀辟余試之良驗
人在胎中不以口鼻呼吸惟臍帶繫于母之任脉々々通
于肺々通于鼻故母呼亦呼母吸亦吸其氣皆于臍上往
来天台謂識神托生之始與精血合根在于臍是以人生
時惟臍相連初學調息須想其氣出從臍出入從臍滅調
得極細然後不用口鼻但以臍呼吸如在胞胎中故曰胎

息初閉氣一口以臍呼吸數之至八十一或一百二十乃以口吐氣出之當令極細以鴻毛著於口鼻之上吐氣而鴻毛不動為度漸習漸增數之久可至千則老者更少日還一日矣葛仙翁每盛暑輒入深淵之底一日許乃出以其能閉氣胎息耳但知閉氣不知胎息無益也

人之氣吹之則凉呵之則温温凉變于呵吹之間是故夏可使冷也冬可使熱也行氣者可以入瘟疫可以禁蛇虎可以居水中可以行水上可以噓水使之逆流千里氣之變化無窮若生子之術特其細〃者耳但愛嗇握固閉氣吞液令氣化為血血化為精足矣

氣欲柔不欲強欲順不欲逆欲定不欲亂欲聚不欲散故道家最忌嗔〃心一發則氣強而不柔逆而不順亂而不

定散而不聚矣若強閉之則令人發咳故道者須如先風霽月景星慶雲無一毫乖戾之氣而後可行功又食生菜肥鮮之物亦令人氣強難閉食非時動氣之物亦令人氣逆又多思氣亂多言氣散皆當深戒

存神第五

聚精在於養氣養氣在於存神、之氣於猶母之於子也故神凝則氣聚神散則氣消若寶惜精氣而不知存神是茹其華而忘其根矣然神豈有形象可求哉孟子曰聖而不可知之為神乃不可致思無所言說者也如作文不可廢思而文之奇妙者往〻得之于不思之境神所啓也符籙家每舉筆第一點要在念頭未起之先謂之混沌開基神所運也感人以有心者常淺而無心所感者常深神所

中也是故老人之心不靈而赤子之心常靈惺時之謀不靈而昧時之謀常靈皆神所為也易曰天下何思何慮此神之真境也聖人不思不勉此神之實事也不到此際終不能移易天命識者慎之

運鍊摩調總訣

丹溪曰心肺陽也居上肝腎陰也居下脾居中亦陰也屬土經曰飲食入胃遊溢精氣上輸於脾脾氣散精上歸於肺通調水道下輸膀胱水精四布五經并行是脾具坤靜之德而有乾健之運故能使心肺之陽降肝腎之陰升而成天地交之泰是為平人今也七情內傷六淫外侵飲食不節房勞致虛脾土之陰受傷轉輸之官失職胃雖受穀不能運化故陽自升陰自降而成天地不交之否

右五臟陰陽升降之論

仙經曰背後有三關腦後曰玉梳關夾脊曰轆轤關水火之際曰尾閭關皆精氣升降往来之道路也若得斗柄之機斡運則上下循環如天河流之轉也

右運氣升降之路

先要運氣乃可挽回先天故欲運其氣則目不視耳不聞口不談鼻不嗅兀然枯坐以眼視鼻以鼻視心以意折氣久則自知其氣之降入谷海即以意斡氣轉于尾閭從夾脊雙關而上直抵腦後納氣于頂中煉之又熟漸自天庭降至心宮如是運之久〻則自腭上有甘津一塊流下此乃先天真一祖氣還返之候急以舌収之舒徐嚥下送于臍間

右運氣升降之法

八門曰人身之氣流行毎子時自左脚心湧泉穴起陽循左足腹脉手而上至頭頂顖午位而止午時自頂門循右手脉腹足而下至右脚心而止是坎离為陰陽消息也

右運氣升降之時

邵子曰天之神發乎日人之神發乎目愚謂目之所至心亦至焉故内煉之法以目視鼻以鼻對臍降心火入于丹田蓋不過片餉工夫而已

莊周曰真人之息〻之以踵衆人之息〻之以喉蓋氣在下焦其息遠氣在上焦其息促義亦類此

養性曰胎息者如嬰兒在母胎中氣息自在上至氣関下至氣海不假口鼻之氣故能閉氣不息能入深泉旬日不

出也

右內煉運氣之法

胎息論曰半夜子後用舌拄上腭存息少時津液自出灌漱滿口徐〻嚥下自然灌注五臟此為氣歸丹田矣又曰人常食玉泉即口中唾也令人長年面有光色漢蒯京年百二十歲氣力甚壯言朝〻服食玉泉叩齒二七名曰鍊精又杜景升玉真常漱玉泉嚥之謂之胎息

延壽書曰有人喜唾液乾而體枯遇至人教以回津之法久而體復潤蓋人身以滋液為本汗血涙精出則皆不可回惟津唾則獨可回〻則生意又續〻矣滋液者吾身之寶

右回津運氣之法

夜半後生氣時或五更睡覺或無事閑坐腹空時寬衣解帶先微微呵出腹中濁氣一九止或五六止定心閉目叩齒三十六通以集身神然後以大拇指背拭目大小九過使無翳障明目去風亦補腎氣兼按鼻左右七過令表裏俱熱所謂灌溉中岳以潤肺次以兩手摩令極熱閉口鼻氣然後摩面不以遍數連髮際面有光澤養生書曰頻拭額上二七謂之修天庭面自光澤又摩耳根耳輪不拘遍數所謂修其城郭以補腎氣以防聾聵次以舌拄上腭漱口中內外津液滿口作三嚥下之如此三度九嚥黃庭經曰漱咽靈液體不乾是也便兀然放身心同太虛身若委衣萬慮俱遣久久行之氣血調暢自然延壽也又兩足心湧泉二穴以一手舉足一手摩擦百二十數疎風去濕健腳力又以兩手摩腰脊兩傍腎堂

右按摩調氣之法

壽養叢書調氣篇曰天地虛空中皆氣人身虛空處皆氣
氣故呼出身中之濁氣吸入天地之清氣人在氣中如魚
游水魚腹中不得水出入即死人腹中不得氣出入亦死
其理一也善攝生者必修調氣之術密室閉戶安床煖席
正身偃卧先習閉氣以鼻吸入漸〻腹滿乃閉久不可忍
細〻吐出閉至七八十息以上則臟腑脳膈間皆清氣布
濩矣

攝養

人之壽天元六十地元六十人元六十共一百八十歲不
知戒慎則日加損焉天元之壽精氣不耗者得之地元之
壽起居有常者得之人元之壽飲食有度者得之○老子
曰人生大期百年節護之者可至千歲如膏之小炷與大

耳衆人大言我小語衆人多煩我小記衆人悖暴我不怒
不以人事累意淡然無為神氣自滿為不死之藥

右總論

天地以五行更迭衰旺而成四時人之五臟六腑亦應之
而衰旺四月屬巳五月屬午為火大旺火為肺金之夫火
旺則金衰六月屬未為土大旺土為水之夫土旺則水衰
況腎水常籍肺金為母以補其不足故古人於夏必獨宿
淡味保養金水二臟正嫌火土之旺爾内經曰冬不藏精
者春必病温十月屬亥十一月屬子正火氣潛伏閉藏以
養其本然之真為來春發生升動之本若於此時恣嗜慾
以戕賊至春升之際下。根本陽氣軽浮必有温熱之病夫
夏月火土之旺冬月火氣之伏此一年之虛耳善摂生者

無

此五箇月出居於外保全天和

右夏冬攝養

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭披髮緩形以使志生此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏爲寒變奉長者少〇春傷於風夏必飧泄〇春肝木克脾土故減酸增甘以養脾氣

夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧早起無厭於日使志無怒此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋爲痎瘧奉収者少〇夏傷於暑秋爲痎瘧〇夏心火克肺金故減苦增辛以養肺氣〇盛夏之月最難治攝陰氣内伏暑毒外蒸縱意當風任性食冷故人多暴泄之患老人尤宜保護

秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起使志安寧此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為飧泄奉藏者少○秋傷於濕冬生咳嗽○秋肺金克肝木故減辛增酸以養肝氣

冬三月此謂閉藏水氷地坼無擾乎陽早卧晩起必待日光去寒就温毋泄皮膚此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥奉生者少○冬傷於寒春必温病○冬腎水克心火故減鹹增苦以養心氣

夫四時陰陽者萬物之根本也所以聖人春夏養陽秋冬養陰以從其根春食凉夏食寒以養於陽秋食温冬食熱以養於陰滋苗者必固其根伐下者必枯其上故以斯調節從順其根二氣常存蓋由根固

右四時攝養

朝宜未語時服補藥○按摩調氣○候晨食粥（暢胃氣生津液）○朝不可虛○梳頭（髮是血之餘多梳則通血脈去風明目道家晨梳百二十爲數）○一室潔寂圖書左右燒香靜坐湛然息慮敬對黃卷收斂心神○莫吃空心茶宜小卯時酒○食訖漱口（牙齒不敗）以手摩面及腹令津液流通行一二百步待食氣下乃休○早出含煨生薑（辟瘴開胃）

晝宜飽食即臥損壽○晝勿嗜臥晝寢令人失氣○身體安穩則對案看書尚友千古天時清和則登園陟壇賞花竹○倦而休也瞑目端坐休而起也整步徐行

暮宜一日之忌暮無飽食○申後飯宜小○暮不可實○日西陽氣已虛氣門乃閉無擾筋骨無見霧露

夜宜臥習閉口〻開則失氣邪入久成消渴○寢不語（五臟

如鍾磬不懸則不能出聲○溫鹽湯漱口堅牙益腎○夜久斯寢齊手斂足不作思惟心神歸宿○夜卧二足伸屈不並無夢泄

右逐日攝養

附七愼攝養

樂色不絕則精竭輕用不止則真散○方其湛寂慾念不興精氣散於三焦榮華百脉及慾想一起慾火熾然翕撮三焦精氣流溢並從命門輸瀉而去可畏哉元氣有限人慾無涯尾閭不禁滄海以竭○油盡燭滅髓竭人亡右縱慾伐壽○髓氣内枯腰痛不能俛仰○陰痿不能快欲强服丹石以助陽則腎水枯竭心火如焚五臟乾燥消渴立至右强慾損壽○醉酒飽食遠行燃燭忿怒恐懼疾患未平寒暑衝冒此等八忌皆使人六情不均百病乃作天地晦冥日月

薄蝕疾風甚雨雷電霹靂之時犯之必致疾（右犯忌 促壽）○彭

祖曰上士異床中士異被服藥千裹不如獨卧○避色如

避仇○念頭正直無可思者大任長年也（右禁慾 延壽）

右慎嗜慾

閑精節食閑坐不動坐卧食息一任天然勿思平日恩仇

榮辱得失悲歡勿念日後期望功名芬華福壽且除却胡

思閑想前念已絶後念不動久々純熟氣自運行神自安

和

右慎思想

書云小言則氣完多言則損氣○多笑則腎轉腰疼

右慎談笑

養性書曰凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風

氣得入久居不覺使人中風古來忽得偏風四肢不遂或角弓反張或失音不語者皆由忽此耳○坐臥處有隙風急避之尤不宜體虛年老之人蓋隙風入耳吹腦則陽氣散頭者諸陽之所聚以主生也

右慎起居

書云大寒大熱大風大霧勿冒之天之邪氣感則害人五臟人以一握元氣豈可與大造化敵康節有四不出之訓

右慎出入

養性書曰春氷未泮衣欲下厚上薄養陽收陰經世長生○春天不可薄衣傷寒霍亂食不消頭痛○先寒而衣先熱而解無病○老人骨肉踈冷風寒易中若穿衣貼身暖氣著體則氣血流行四肢和暢

右慎衣服

凡飲養陽氣也凡食養陰氣也○善養性者先渴而飲飲々不過多多々則損氣渴則傷血先飢而食食々不過飽飽々則傷神飢則傷胃○凡人之食宜温熱熟軟忌粘硬生冷○去肥膩濃脂之物○酒飲小則益人過多即損人酒後不可飲冷

右慎飲食

太白真人曰欲治其疾先治其心必正其心乃資於道使病者盡去心中疑慮思想一切妄念一切不平一切人我悔悟平生所為過惡便當放下身心以我之天而合所事之天久之遂凝於神則自然心君泰寧性地和平知世間萬事皆是空虛終日營為皆是妄想知我身皆是虛幻禍

福皆是無有生死皆是一夢慨然領悟頓然解釋則心地自然清淨疾病自然安痊能如是則藥未到口病已忘矣此真人以道治心療病之大法也○又曰至人治於未病之先醫家治於已病之後治於未病之先者曰治心曰修養治於已病之後者曰藥餌曰砭焫雖治之法有二而病之源則一未必不由因心而生也

右以心治病

太上玉軸六字氣訣

玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼不和又六慾七情積久生疾内傷臟腑外攻九竅以致百骸受病輕則痼癖甚則盲癈又重則喪亡故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之病其法以呼字而自瀉出臟腑之毒氣以吸而自

採天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗年後萬病不生延年益壽衛生之寶非人勿傳呼有六曰呵呼呬嘘嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼字治脾氣以呬字治肺氣以嘘字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎氣此六字氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自子至巳為六陽時自午至亥為六陰時如陽時則對東方勿盡閉窗戶然忌風入乃解帶正坐叩齒三十六以定神先攪口中濁津漱鍊二三百下候口中成清水即低頭向左而嚥之以意送下候汩汩至腹間即低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞呵字聲聞即氣麄及損心氣也念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸氣聞即氣麄亦損心氣也但呵時令

短吸時令長即吐少納多也吸訖即低頭念呵字耳復不得聞呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐〻吸清氣以補心亦不得聞吸聲如此吸者六次即心之毒氣漸散又以天地之清氣補之心之元氣亦漸復矣再又依此式念呼字耳亦不得聞呼聲如此者六所以散脾毒而補脾元也次又念呬字以瀉肺毒以吸而補肺元亦須六次〻念噓字以瀉肝毒以吸而補肝元嘻以瀉膽毒吸以補膽元吹以瀉腎毒吸以補腎元如此者並各六次是謂小周〻〻者六〻三十六也三十六而六氣徧臟腑之毒氣漸消病根漸除祖氣漸完矣次看是何臟腑受病如眼病即又念噓嘻二字各十八遍仍每次以吸補之総之三十六訖是為中周中周者第二次三十六遍為七十二也次又再依前呵呼

呬嘘嘻吹六字法各為六次并須呼以瀉之吸以補之愈當精處不可怠廢此第三次三十六也是為大周即総之為一百單八次是謂百八訣也午時屬陰時有病即對南方為之南方屬火所以却陰毒也然又不若子後巳前面東之為陽時也如早起床上面東將六字各為六次是為小周亦可治眼病也凡眼中諸疵惟此訣能去之他病亦然神乎〻〻此太上慈旨也略見玉軸真經而詳則得之師授也如病重者每字作五十次凡三百而六腑周矣乃漱鍊嚥液叩齒如初如此者三即通為九百次無病不愈秘之〻〻非人勿傳○孫真人云天陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之

陶朱竒書攝生方節

脊骨二十四節從下起苐一節是尾閭此骨形如金鼎上有九竅名下関從此數起上至苐十八節名中関（此與心前後相節對）又上至玉枕天柱三節直至頂门為上関名泥丸宫是為上丹田泥丸尾閭二穴乃一氣升降成陰成陽之都會也

重陽仙師切切行說

學道之人須要真切真行何謂真切真行澄心定意抱元守一固氣存神此真切也慈仁蘊義濟貧拔苦先人後己與物無私此真行也雲房真人曰有切無行如無足有行無切步不前切行兩全足自備誰云無分作神仙

一要者頭大闊也天谷神所居之位萬神會集之鄉二要者心絳宫也人能虚心凝神則神氣俱定息不往来謂大

定矣三要者兩腎之間水火之際謂之地戶上通九天下通湧泉真氣聚散皆從此關也能會此三要神氣自然交結外三要者玄牝之門也口通五臟出者重濁之氣屬陰一切百穀諸味皆地之精從口而出與地相接謂之地根鼻通六腑出者輕清之氣屬陽上接天此乃天根太上云玄牝之門是為天地根○人身火有內外〻火有質藉穀氣而生內火無形隨意而起內火有三種精為民火氣為臣火神為君火〻〻者心火也性火也性火發動如木出火身焚乃止仙訣曰性火不動則神定〻〻則氣定〻〻則精定三火既定併會于下丹是謂三華聚頂

運氣法

運氣之法先閉目端坐鼻吸精氣降至丹田轉過尾閭隨

即提起如忍大便狀自夾脊雙關透上直至泥丸宮轉下鵲橋洞然嚥下仍歸氣海初行功時焚香一炷為度漸增三炷功行七日為止初時行三日發大汗以攻陰邪進熱粥以表汗渴則漱玉泉以嚥之飢則炊熱粥以食之如意在上身收氣當存想其處放氣則散于下身意在下身收氣亦存想其處放氣則歸于丹田意在遍身當分經絡屬上屬下運法亦如之

行持法

聖胎凡胎造化不二凡胎以父精母血合化成形聖胎全是抽鉛添汞血為汞精為鉛太上曰以鉛為君以汞為臣抽鉛者自下丹田溢出真氣上升也添汞者此真氣一升變成金精從肘後升入上丹田補還腦中所虧也補之既

是金水從頂門中降落口內嚥過重樓是喉管有十二環其形撞見肺金生成津唾肺經有兩道脈絡流入心經唾返為血此是鉛生汞也心經有兩道脈絡注入腎經血返為精此是汞生鉛也如此行持十月無息聖胎成矣

十二段錦

一叩齒 齒為骨之餘常宜叩擊使筋骨活動身神清爽每次叩擊三十六數

二嚥津 將舌抵上腭久則津生滿口便當嚥之嚥下汩然有聲使靈液灌溉五臟則火自降矣嚥數以多為妙

三浴面 將兩手自相摩熱覆面擦之自頭及髮際如洛面之狀

四鳴天鼓 雙手掩兩耳以指頭彈其腦後兩骨二十四次其聲壯盛為妙

五運膏肓穴 此穴在肩上背心兩旁藥石鍼灸不到之處常將兩肩紐轉七次能散一身諸症

六托天 將兩手握拳以鼻吸氣運至泥丸即向天擎起隨放左右膝上如前法每行三次

七左右開弓 要閉氣將左手伸直右手作擎弓狀兩眼稍隨右手左右各行三次瀉三焦之大

八擦丹田 將左手托腎囊右手擦丹田三十六次後將左手換轉如前法行之

九摩內腎穴 要閉氣將

兩手搓熱向背後擦腎經命门各三十六次　十擦湧泉穴用左手抱住左脚右手擦左脚心三十六次換轉右脚如前行之　十一摩夾脊穴此穴在背脊之下大便之上統一身之血脉運之大有益　十二灑腿足不運則血氣不和行動不能爽健須將左足立定右足提起灑七次後換右足立定如前行

右法一十二段每朝早起坐床行一次臨卧時行一次日間稍暇便可為之清心説

運氣工夫已行加以十二段錦之法則骨髓敘暢氣血流行宿病自然頓去況無病乎况微病乎但此心不消或為錢財或為女色或為意氣或預料將來或追悔既往種種妄想亂雜則慾火熾熬真陰消鑠氣血停伏前功盡棄矣

逸仙子辯惑論

修大道入門有三要鍊丹只一法何謂三要其一曰心體虛明無所染着其二曰持戒精嚴不犯罪過其三曰積功

累行廣施陰德能於此三事上發勇猛心加精力進勤從不怠則元神自旺元氣自生元精自固然後下手煉丹配肝肺為龍虎用心腎為鉛汞即身體為爐鼎聚精氣為藥物五行會聚於中宮三元混合于一體鍊成玉液結就金丹以至聖胎成就羽化飛升也

真空篇

人之喜怒哀樂當其未發真空之及發而中節不隨物性空乃如故也

內丹三要論

玄牝

用志不分乃可凝神但澄心絕慮調息令勻寂然　照勿使昏散候氣安和凝神入定於此定中觀照內景才若意

到其兆即萌便覺一息從規中起不閉不數任其自然靜極而噓如春沼魚動極而吸如百虫蟄氤氳開闔其妙無窮如此少時便須忘氣合神一歸混沌心不動念無去無來不出不入湛然常住是謂真人之息以踵〻者其息深之義神氣交感此其候也前所謂元氣之所由生真息之所由起此意到處便見造化此息起處便見玄關○採取在此交媾在此烹煉在此沐浴在此溫養在此結胎在此○此竅陽舒陰慘本無正形意到即開〻闔有時百日立基養成氣母虛室生白自然見之黃帝三月內視蓋此道也

藥物

古歌曰借問因何有我身不離精氣與元神我今說破生

身裡一粒玄珠是嫡親夫神與氣精三品上藥煉精成氣煉氣化神煉神合道此七返九還之要道也○修丹之要在乎玄牝欲立玄牝先固本根〻〻之本元精是也精則元氣所化也故精氣一也以元神居之則三者聚為一也杏林道人曰萬物生皆死元神死復生以神居氣內丹道自然成施肩吾先生曰氣是添年藥心為使氣神若知行氣主便是得仙人若精虛則氣竭〻〻則神逝

火候

古歌曰聖人傳藥不傳火從來火候少人知夫所謂不傳者非秘而不傳也蓋採時為之藥〻〻之中有火焉煉時為之火〻〻之中有藥焉能知藥而收火則定裡見丹成自有不待傳而知者矣詩曰藥物陽內陰火候陰內陽會得陰

陽裡火藥一處詳此其義也後人惑于丹經不能頓悟聞有二十四氣七十二候二十八宿六十四卦分野日月合壁海潮升降長生三昧陽文陰武等說必欲窮究何者為火何者為候疑心一生種種　相雖得藥物之真惜然不敢烹煉殊不知真火本無候火藥不計斤玉蟾云火本南離卦離屬心心者神也神即火也炁即藥也神不亂炁歸神以火煉藥而成丹者即是以神馭炁而成道也○火候口訣之要尤當于真息中求之蓋息從心起心靜息調息息歸根金丹之母○真人潛深淵浮游守規中必以神馭氣以炁定息橐籥之開闔陰陽之升降呼吸出入任其自然專氣致柔含光默默行住坐臥綿綿若存如婦人之懷孕如小龍之養珠漸採漸煉漸凝漸結工夫純粹打成一

定動靜之間更宜消息念不可起念起則火炎意不可散意散則火冷但使操舍得中神炁相抱一意沖和包裹混沌斯謂之火種々相續丹鼎常溫無一息之間斷無毫髮之差殊如是煉之一刻有一刻之周天也如是煉之百日謂之立基如是煉之十月謂之胎仙以至元海陽生水中火起天地循環造化反復皆不離乎一息也況所謂沐浴溫養進退抽添其中皆密合天機潛符造化初不容吾力焉無子午卯酉之法晦朔弦望之節無冬至夏至之分無陰火陽符之別若言其時則一日內十二時意所到皆可為若言其妙則一刻之工夫自有一年之節候一年之工夫可奪天地三萬六千年之炁數要知慢守藥爐看火候但安神息任天然此平叔之言也晝夜屯蒙法自然何用

孜孜看火候此高象先之論也噫聖人傳藥不傳火之旨盡於斯矣

人從慾中生死誰能無慾但始則濃厚漸則淡泊漸則念頭初起過而不留又漸則雖有念如嚼臘無味又漸則并無念斯爲真工夫耳古箴云不怕念起即怕覺遲

學山曰飲食有節脾土不泄調息寡言肺金自全動靜以敬心火自定寵辱不驚肝木以寧恬然無慾腎水自足

太上老君金丹火候秘訣

日月本是乾坤精卦象周圜甚着明（終坤始復循環無端）前三五分後三五（前弦後弦）五六三十還復生（一月節候）生兮滅兮周十二（一年節候）十二中兮二十四（二十四氣周一歲之火候）二十四候三推遷（周而復始）萬象爻銖都在此水銀一味分爲二變化陰陽成既未既

未卻合為夫婦始覺壺中有天地

純陽真人跋云大哉十二句契合五千言

入室口訣

跏趺大坐調元氣絕念忘形心不二呼吸綿ゝ合自然包裹神氣混沌裹混沌無形如石墜鴻濛ゝ合天意始於有作終無為誰識無為真實義身譬屋兮既完全主人自可常居止坐久身安息自停呼吸緩急順其理綿ゝ若存用不勤轆轤河車運神水抽鉛透運上崑崙化作瓊漿居正位但以此意守下元寂靜內照無令昏自然有箇時節至ゝゝゝ兮意洋ゝ天玄汪ゝ合地黃孩兒欲生景象別如癡如醉春心芳此時有心如無心常ゝ以意作隄防熟境不得亂思想相將採取刀圭嘗忽如黑龜吐赤氣吠ゝ

直工冲心王便當順意以隨之隱忍居心鎮搖蕩乃是持
入赤色門木液將生好景象霧珠點綴蓮花下金精木液
會一晌以意媒合入洞房聲顫意濃切縱放鳳吸龜氣互
交併逼々咋々夫妻情日月合璧陽精溢須臾一點落黃
庭逆為丹母即此是黃帝出焉誰敢爭又為反覆轉殺機
正心誠意乾坤清嬰児聲寂神氣亭一日之上一日程立
基百日得全真漏泄天機君勉行人前不敢輕宣露欲授
須同天地盟

悟真直指詳說

夫混沌未顯之前虛無寂莫無名可宗強名曰道々降而
生一氣非動非靜非濁非清邈不可測聖人強言謂之混
元真一之氣一氣既判化為陰陽々々者天地也男女也

天地絪縕萬物化醇男女媾精萬物化生故自有天地以來未有一物不因陰陽相交而得其形也夫欲修煉者若以金石草木之象名萬有不同之器類以至一身精津氣血液之屬而為丹質者此皆後生天地滓質之物也滓質之物有形可覩安能生有形而入於無形也哉後天地生者皆不離乎天地之內而有形者未嘗不壞安能變化而超乎天地之外也哉不超乎天地之外而有形者未始不墮於陰陽生死之數也夫陽主生陰主死一生一死一往一復此理之自然也設使煅煉得法服餌有功壽等龜龄年齊鶴筭及其數盡未有不亡若箭之射空力盡必墜謂其有形未有不壞之理也是故聖人採先天一氣以為丹煉形寂歸於一炁煉氣歸神煉神合道而歸於無形之形

故能超乎天地之外立乎造化之表掌握陰陽挈提天地
而不為陰陽生死之所變易者先天一氣使之然也故得
丹體常靈常存不生不滅矣譬猶運甕處甕之内焉能運
甕必也處甕之外則能運甕矣真一之氣生於天地之先
邈不可測聖人以同類之物誘而成丹亦猶日中有火以
陽燧引之則得其火矣又如月中有水以方諸引之則得
其水矣故煅煉同類之物立為爐鼎號曰真龍真虎故呂
公詞有自然爐鼎虎繞與龍蟠之語也夫同類者無情之
情不色之色也萬物之中得其性命之正為靈為貴之最
者也假若採得同類初弦之氣運而用之故號曰真鉛真
汞也仙翁曰世人要識真鉛汞不是凡砂及水銀乃初弦
鉛汞之氣也初弦者上下兩弦二八之數也龍秤八兩虎

重半觔所以謂之二八也以其水源至清有氣而無質者
也以此炁類而誘之則真一之炁降靈而有象也仙翁曰
藥逢氣類方成象道在虛無合自然也夫煉此金丹先求
名山福地次創丹室數椽壇等三層劍卓四面懸之鏡
方乃立龍虎為鼎爐置刻漏為規矩抽添有水火之則作
用有輔弼之儔如此之類未有數陳亦假世財方克就緒
故陰真君論曰欲修此道須假資財如無資財則修金丹
不成又須三人為侶方可修煉三人同心一志　良友也
察當八月首望之宵一陽初動之際當先主者禹步登壇
左手擒龍右手擒虎精調氣候數按周星匹配陰陽息符
刻漏故得金木交併龍虎孕英矣一者坐幄運籌經文緯
武而繼其中間首尾之所施不使毫釐差忒故仙翁曰大

都全籍修持力毫髮差殊不作丹也一者潛窺刻漏之的
審整抽添之用準備火工無失支卦逾時過刻丹必難成
故朝元子曰勸君窮取周天數莫使蹉跎復卦催三人一
心遁至相符不爭時辰立得真一之氣歸於交感之宮結
成一粒大如黍珠號曰金丹現在北海之中赫然光透簾
幃即時塞運鎮鄉以追之纔得入口則立躋聖位矣故仙
翁曰一粒金丹吞入腹方知我命不由天得此一粒鎮在
丹田氣海之中則一身精氣翕然而歸之立結成砂而不
失走然後運火煅煉成金液還丹夫火者陰陽之炁也陽
數奇陰數耦自子至巳六辰屬陽故謂之陽火自午至亥
六辰屬陰故謂之陰符乾之策二百一十有六坤之策一
百四十有四二篇之中集得四千三百二十年正氣歸我

丹田之中温養子珠结就聖胎也老君曰陽裔自子生陰耦從午𤼵終始在乾坤中冥毋胎月故得外接陰陽之火内生金液之質不暇施功自然運轉從尾閭歷歷然有聲直透雙関逆上泥丸峯頂降下口中狀如雀卵馨香甘美此乃金液還丹也徐徐咽下丹田结成聖胎養就嬰兒故仙翁曰嬰兒是一含真氣十月胎圓入聖基盖凡胎十月降誕聖胎亦然十月火備功圓脱胎而化形為純陽之體寒暑饑渴不能為惱方可棲於深山窟谷之中或俾浮僻隱之所面壁九年以空其心無人無我心境如一故謂之神仙抱一也正釋子收牛之時惟識心見性者抱之則斯道弘矣九載功備無為之性自圓而慧自生純陽之體自妙而神自靈故得性命與道合真而無形矣無形之形隨

物現相遇風則風遇雨則雨遇水火則為水火遇飛走草木變化不測倏存倏亡瞻之在前忽然在後故能合身百億應現無方若一月之照萬水無不周遍是以隨緣赴感靡所不應原其至真之軀處於至靜之域實未嘗有作者此乃神形性命與道合真而同歸於究竟空寂之本源也故聖人強名之曰九轉金液大還丹也又曰金剛不壞之軀乃為無上至真之妙道也仙翁獨弘斯道故以真金妙色之身證其巍巍堂堂真金慈相普現法界救度衆生故宋劉奉真之徒以性道無生而入寂後現真身於王屋山中是以命道不滅而圓通故於元豐五年三月初五日尸解之時乃留偈曰一靈妙用法界圓通此非性命之道雙圓形神之真俱妙豈能與於此哉其閱壽亦九十六載矣

平時宏闡玄微吟咏情性言辭奧雅誘引後來自目其篇曰悟真〻〻云者性命之真也又念後學推知命道而不知盡性惟知性道而不知養命故有了悟真如之一絶丹是色身妙寶之一詞啓發高明之士大根器之人俾知性命之道咸獲究竟圓通迥超三界此冰無礙大悲平等之心智慧圓明者孰能如是哉愚須識見暗昧頗得仙翁之密旨故精研是篇而露其真機十已八九矣深慮同好之士不識金丹源流所自於是原始要終冒犯天譴直指悟真之捷徑倘有夙骨合仙者徑直入於悟真之門尋無爲於一黍之珠若於外覓則不可以冀其有所得矣昔元始天尊懸一寶珠大如黍米如空玄之中無鞅聖衆勃〻倶自珠口而入者即此金丹之一粒也一粒如黍包含萬象

囊括三才其大無外其小無內亘古迄今高真上聖證此
道者不可勝舉孰不由此一黍如證無上之大道者哉此
道至簡至易苟非真師指示則莫能曉其深根固蔕者根
蔕識矣苟非雖有財力者則亦莫能成其功而著其事也
功事著矣苟非明心見性則亦莫能臻於抱一之妙也抱
一既妙則性命之道至矣不可復有以加矣是故命道莫
不有傳於師指而後明修持而後著也若夫性道則不然
不由外至者也苟非見聞知識於外者則墮於中小之規
而不徹其聽瑩之至者也惟於自己胸中自悟自明方能
盡其性道而得所謂最上第一乘者也所性道之中非有
悟有明也悟無所悟明無所明而已非有盡有得也盡無
所盡得無所得而已最上第一者上無所上一無所一而

已學者倘達師旨手握天機煆煉神丹脫胎換骨更文明心達本了悟真空直超最上之乘徑入無為之境則形神俱妙性命交圓駕鶴驂鸞乘龍跨鳳共為蓬閬之遊必矣

強兵戰勝之術夫強兵〻〻者乃煉金丹之旨也

夫煉金丹者每以中秋初夜一陽蹔動時〻坐鎮魁罡壇升三級左擒龍而審寶鼎弦右捉虎而精調火候一文一武交爭戰於玄門一去一來互鬪危於北戶息符刻漏數應周天無令毫髮差殊故曰強兵戰勝之術也夫兵者龍虎也戰者交媾也不一時辰立獲金丹入口戰勝之術著矣故西華經曰強兵戰勝在養玄珠之功也是以仙翁首列律詩一十六首者以明龍虎各一八之數五言四韻一首者以表一時得金丹一粒也此余所以分為上卷表而

出之以明強兵戰勝之術則採金丹之功燦然明白矣

富國安民之法夫富國〻〻者乃運陰陽符火之旨也

夫大道無形肇生一氣〻〻混沌判為陰陽故至陽之氣輕清覆冒於上者謂之天至陰之氣重濁負載於下者謂之地積諸純陽之氣飛升於天者仙也積諸純陰之炁沉淪於地者鬼也稟一陰一陽之炁不升不淪之軀處於天地之中可仙可鬼者人也人能修煉剝盡羣陰之形化為純陽之炁則昇仙矣不知修煉日耗元陽之體化為純陰之炁則為下鬼矣易曰本乎天者親上本乎地者親下亦各從其類也是以聖人仰觀俯察知人稟天地之秀炁為靈為貴之最者故假真陰真陽之二物集先天地之一氣以為丹餌歸丹田氣海之中以御一身後天地生之氣則

一身之炁翕然而歸之若萬邦之朝人主衆星之拱北辰
也知人因父母交感之精而有此身是以盜陰陽純粹之
氣以為化基號曰陰符陽火循環六十卦之中周而復始
回七十二候二十四氣於一日一夜之中集得四千三百
六十之正氣輻輳於丹田氣海之中溫養丹珠其丹處於
中宮無為而靜應故得外接陰符陽火內生真一神軀十
月脫胎而形化純陽之炁飢渴不能撓寒暑不能侵故為
富國安民之法也夫國者身也民者精氣也民為邦本本
固邦寧邦若無君則民罔歸君若無臣則民罔治是以聖
人以丹為君以火為臣丹火相須君臣慶會則天下平治
本固民安故一身之國富矣西華經曰精完炁足所以富
國安民正在餌金丹之後也是以仙翁續述絕句六十四

首按周易六十四卦者明運火爻之數也又續成西江月一十二首以象運火沐浴共十有二月之功也此余所以分為中卷以明運火之法富國安民之意蓋於丹之次序當如是爾

神仙抱一之道

夫神仙抱一之道者乃聖人運火功圓之時形化純陽之氣然後身投僻陋之隅面壁九年抱一以空其心心定神化與道明一之謂也故曰道為性本性是心源心性同體變化無邊百姓日用而曰自然若能了悟忘象忘言虛心實腹抱一而還功成九轉乃得神仙此其大吉也夫九轉者九年也九乃陽之極數也一者道之強名也抱者抱無所抱也神仙當此之時墮肢體黜聰明離凡塵齊物我毋

固毋必毋取毋捨心境如一逍遙自在故得宇泰定發乎
天光九載功完則無為之性自圓無形之神自妙神妙則
變化無窮隱顯莫測性圓則慧照十方靈通無礙故能分
身百億應現無方而至真之體處於至靜之域閒然而未
嘗有作者此其形神性命俱與道合真矣故謂之神仙抱
一之道也昔仙翁道成之後示劉奉真之詩以無生而入
寂既入寂矣而又現其身於王屋山中者即斯道也昔如
來涅槃後自湧金棺於空中化三昧火以焚其身矣因毋
哭而不已又現金身空中為說半句偈者亦斯道也昔達
磨面壁九年既入滅矣又携隻履西歸普化焚身巨骸形
既燃矣而鐸聲猶撼於空中若此之輩流未易 舉倫非
性命雙圓形神俱妙孰能若是哉是故仙翁畢其卷末而

以禪宗性道者實明抱一之道也故余分為下巻夫性之
道虛無廣漠默〻昏〻無可得而形容以言之也人與非
人悉皆平等無有高下但以無始以来凡有形與名與夫
無有形而名者未嘗有一物不圓成具足以其本始自有
清淨具足故未嘗有可得而形容以言之也然如大蔵乃
有五千四十八巻者此皆聖人以人昧道甚不獲已而強
言之也欲人因言以明道〻明則言語俱成非矣故金剛
経云若人如来有所説法即為謗佛是以有言皆是謗也
今則仙翁歌詠性道亦不獲已而言之固已贅矣此余所
以不復加之觧釋者不欲為畫蛇添足也惟願猛烈高尚
之士不由外得直於自己骨中自悟自明卓然獨耀直下
承當受用將去不問喧静語默酒肆花衢恁麼也得頭〻

無別處之和諸盡十方世界見一隻眼出一隻手妙用縱橫四通八達蓋天蓋地隨處運動而無非真隨所施為而無不可則知這裡本來天性具足無欠無餘擬議自弛矣所能俱忘矣無向無應無思無慮離性之一字抑亦用不着也

月節氣候卦斗律火從記

冬至十一月中斗指子　卦為復䷗　律黄鐘

小寒十二月節斗指癸　於是進一符陽火（戊己徵調）

大寒十二月中斗指丑　卦為臨䷒　律大呂

立春正月節斗指艮　於是進二符陽火（和平有明）

雨水正月中斗指寅　卦為泰䷊　律太簇

驚蟄二月節斗指甲　於是進三符陽火

春分二月中　斗指卯　卦為大壯☳☰　律夾鐘
清明三月節　斗指乙　於是沐浴停火
穀雨三月中　斗指辰　卦為夬☱☰　律姑洗
立夏四月節　斗指巽　於是進五符陽火乾健盛明
小滿四月中　斗指巳　卦為乾☰☰　律仲呂
芒種五月節　斗指丙　於是進火數足
夏至五月中　斗指午　卦為姤☰☴　律蕤賓
小暑六月節　斗指丁　於是退一符陽火
大暑六月中　斗指未　卦為遯☰☶　律林鐘
立秋七月節　斗指坤　於是退二符陽火
處暑七月中　斗指申　卦為否☰☷　律夷則
白露八月節　斗指庚　於是退三符陽火

秋分八月中　斗指酉　卦為觀䷓　律南呂

寒露九月節　斗指辛　於是沐浴停火

霜降九月中　斗指戌　卦為剝䷖　律無射

立冬十月節　斗指乾　於是火庫歸戌

小雪十月中　斗指亥　卦為坤䷁　律應鍾

大雪十一月節斗指壬　於是歸根復命（不復用火矣）

按天地之氣候即人身之火候也陽長則陰消陰盛則陽剝皆自然而然作丹者苟能法其自然而運則所謂進火退符者其妙用不外是而得之矣所謂自然蓋亦有說師語我云順自然耶聽自然也淵乎微哉

斗建子午將指天罡圖

外一死局乃天地子午之正位
中一活局乃斗建逐月之子午
內一小活局乃月將加所值正時以視天罡之所在
按所在與指不同如身在未則指丑背身向指則吉反則凶
悟真篇云晨昏火候合天樞〻者斗杓所建之極也天樞一晝夜一周天而
一月一移如十一月則初昏之夜斗杓建子初昏之夜乃戌時也便以子加於戌十二月則以丑加於戌正月以寅二月以卯背加於戌故〻月〻常加戌然必視太陽已未過宮未過宮者則加於亥上以此順而推之則知斗建之子午

天罡亦視太陽過宮如未過宮只筭前月或以交節氣加亥交中氣加戌者亦是此意交節氣未必過宮交中氣或有過宮者矣然亦有已交中氣而猶未過宮者亦加亥上只以太陽過宮為主

斗建法且如正月建寅太陽未過宮則以寅加亥至酉建子正月斗建之子時乃天地之酉時也酉為子則卯為午矣

已過宮則以寅加戌至申建子至寅建午推之他月亦是此例進火退符必用斗建之子午者蓋以斗之所指則氣動故依斗建運也黃門歌云十二门中月建移刻漏依時逆旋布此其奇也斗之所指則氣動罡之所指則神聚

日之子午因日所曆斗之子午因戌所建

日有晝夜數分子晝午夜月應時加減分子生午虧悟真篇云晨昏火候合天樞蓋仙道之晨昏乃取斗建之子午非世間日出沒之晨昏也求天罡所在之辰訣云月〻常加戌時〻見破軍天罡前一位只此最為真太陽宮未過仍於亥上尋加戌與前不同今為立例

假以五月某日午時太陽已過宮其月建午即以戌加午上順數亥子丑寅卯辰巳至午為止得艮八便於艮八飛入九宮以離九為左輔坎一為右弼坤二為貪狼震三為巨门巽四為祿存中五為文曲乾六為廉貞兌七為武曲艮八為破軍而天罡却在破軍之前一位故曰時〻見破軍也

九宮八卦圖

申坤二 兌七酉戌 乾六亥

午未离九 中五 坎一子

巳巽四 震三辰卯 艮八寅

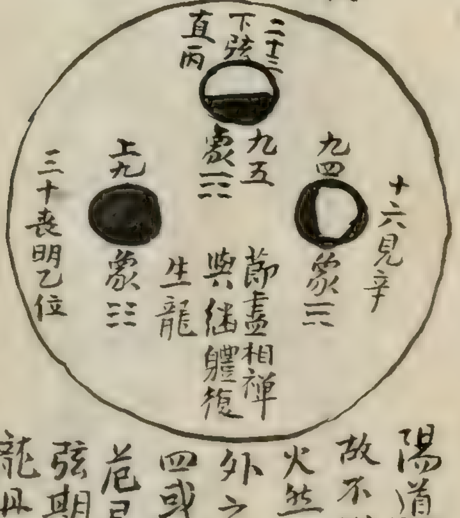
藥火象月之圖

昏見圖

一月三象庚象其嫩弦象其平滿象其盛契云金計有十五三分水有餘二者以為真於此可見其以象火則又參

以乾之六爻震則陽氣始通初九潛龍兌則九二見龍和平有明乾則九三夕惕虧折神符

晨見圖



陽道至此漸消漸減故不以象藥而以象火然非有二但有内外之分耳巽則九四或躍進退道危艮主進止無得弦期正應九五飛龍丹道已就坤應上九亢龍能切韞養○

此道亦可象藥亦可象火要吾人會而通之耳

含元播精三五歸一圖

水者五行之初先也十二辰為子含元歸集皆於此處播精則在此時

道法火經

夫人生以氣為本以息為元息以心為根以腎為蒂心腎相去八寸四分中有一脈以導夫息之學沉息総百脈一呼則百脈皆開一吸則百脈皆闔開則陽舒闔則陰慘陽舒陰慘是名玄関一開一闔是為玄牝之门開闔風生是

名橐籥順乎自然是之名巽風呼吸於根蒂之間是名踵息踵者根之意也調息之法跏趺大坐以視歛聽以意司其浮沉句拘句縱綿綿延延則合於自然之道金丹秘法始終如是而已下章所陳皆不期然而然非舍此而別有所作為然必陳之者蓋不可不知耳

立基

戊己皆土也戊為陽土根於腎己為陰土源於心根於腎者為命源於心者為性氣即命之枝意即性之流夫人稟先天之氣以生先天之氣根於腎而化飲食於腸胃之間清者化滋膏濁者化糞壤然則飲食所化之清氣乃後天氣也以先天氣點化後天氣則皆為先天而無別矣氣聚則成液先天氣重漬其液則成血之經兩腎之間則成精其

精溺於腎而流注於下田世人不知寶惜貪睹淫慾傾泄滲漏以致下田枯耗百骸空損故立基者默嗜慾防泄漏備同類補益之物及精滑之飲均調節制而服食之行住坐卧無忘踵息則橐籥之風重橐籥之風重則坤宮火熾而化所食為精以補下田之枯〻者既充而風火不息則不補之精又皆滿溢流溢以修築百骸之損參同契所謂庶氣雲雨行是也損者既盈然後上升夾脊流通運轉略無凝滯則城郭堅全如童子之時而萬物生矣

火候

火候不可以天地之時為準但以發動之陽為火發動之時為候陽動精流運轉上下名曰河車〻〻起於兩腎升於夾脊極於頂分流於鼻之兩傍而合於喉結於骨髓以

復還於腎间名曰一周當其運也奔騰滂沸豈無滲漏心
下一膜名偃月乃肺腑相去之虛處也烟浮霧起必集其
内運轉既多河車亦盛偃月不受漸集漸盈燧氣絪縕上
蒸於心ゝ臟朱砂凝為真汞腎臟黑鉛鍊出真銀汞降則
銀升夫唱則婦隨二氣相感不容不交於斯時也但以意
視其交媾於玄関之中寂然不動蓋心動液散身動氣散
雖含精滿口亦不吐嚥也交媾既就河車未停乃随之而
運ゝ於泥丸ゝゝ乃虛谷也過此必入而止之若加艾嚼
蘊而不瘥是其驗也既得初丹入混河車漸裹ゝ則漸散
可以放逸矣自此之後積小丹而成大丹或五日一丹或
三四日一丹或三四日二丹或一日一丹或一日兩丹則
丹將成ゝゝ必至十月者亦約數也夫果熟必落丹熟必墜

墜而入口名曰脫胎吞而入腹性命混合若殺胎然名曰法身々々幼穉必須溫養々々之法忘氣養神頑然如癡動作無方但不可苦身勞形耳法身強壯可以出殼出即顧殼切忽遠離惧有傷害九年之後可撞頂骨々々至學一朝豁開則穿金貫石而通無礙矣若夫冬夏二至子午二時朔望二候春秋二分卯酉二弦不過此身中陽和之盛衰耳陽在為存陽散為亡存則靜亡則動故叅同契曰日辰為期度動靜有早晚又曰如是應四時五行得其理

火候妙理

補養既足陽精盈溢腎間凝沍如酥之未融溫和若火之方蘊煙息既調意念不亂則火氣始壯凝酥融化充滿腰腹少焉微焰之騰坎水隨之逆升夾脊盛于頂門眼前如

金線下垂連鼻及喉投入肖膻莫若河車一周未已火氣再起始焉甚慢漸盛漸緊將起之際以意息助之及其既盛則真鉛將崩迴復以意守槖籥次候其來須臾之頃而腎間陽氣穿出撮至中宮始覺剛猛衝擊心上心上被擊搖蕩震掉此時須謹守勿縱息亦勿忘念若息急念亂則鉛飛汞走矣搖蕩既頻木液乃下真鉛抱之以入中宮作男女交合之狀反復數十合外腎皆翕縮而上徹娛淫樂之妙有難言者此時百骸驚顫欲禁不能雲收雨散氣漸平息一道熱汁流入尾閭悠漾少時上升夾脊至頂則開然撮入泥丸腦面背如火炙此謂交媾一度昔祖師云初丹之後或五七日一度或三二日一度若一日一度一日二度則丹道成而得脫胎矣僕則不然初丹之後次日即

四五度第三日七八度至夜半又十三回度其時氣息倦怠方欲少息或頂中有穴若開恍惚之中丹化金液流落喉間即到中宮回旋運轉若未安其居者至午方定復以意微察之一時動搖叢見光彩結丹之快無如僕者矣謹以是驗傳受夏德俊己未三月初四日李道坦誌

火候補遺

煖氣與天谷收視歛聽候時至而進尾閭欲舉則初進火用武如疾數也却回顧定息即初進水鉛已生而未舉則挑動衝心源乃進火也鉛已升則沐浴待一炁出交合直至結炁墮落皆為次進水發炁上倉為末進火收拾奇零之炁為末進水雲收雨散萬籟靜後方又養火